



12月教室日程



日	月	火	水	木	金	土
1	2 ①親子からだ遊び	3 ②やさしいヨガ	4 ③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座	5 ⑦ピラティス初級	6 ⑧やさしいヨガ ⑨シニアヨガ	7
8	9 ①親子からだ遊び	10 ②やさしいヨガ	11 ③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座	12 ⑦ピラティス初級	13 ⑧やさしいヨガ ⑨シニアヨガ	14
15	16 ①親子からだ遊び	17 ②やさしいヨガ	18 ③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座	19 ⑦ピラティス初級	20 ⑧やさしいヨガ ⑨シニアヨガ	21
22	23	24 ②やさしいヨガ	25 ③ピラティス中級 ④シニアピラティス ⑤夜ヨガ講座	26 ⑦ピラティス初級	27 ⑧やさしいヨガ ⑨シニアヨガ	28
29	30	31				

月曜	①広～い畳で親子からだ遊び	10:30～11:30	分藤先生
火曜	②やさしいヨガ（火曜コース）	10:00～11:30	舟橋先生
水曜	③ステップアップピラティス（中級）	10:30～11:30	原先生
	④シニアピラティス	13:15～14:15	原先生
	⑤夜ヨガ講座（はじめての夜ヨガ）	19:00～20:45	松澤先生
木曜	☆☆☆新講座準備中☆☆☆		
	⑦優しいピラティス（初級）	13:15～14:15	原先生
金曜	⑧やさしいヨガ（金曜コース）	10:00～11:30	舟橋先生
	⑨シニアのためのヨガ教室	13:00～14:30	舟橋先生

◇◇◇教室内容の詳細は 各教室のチラシをご覧ください◇◇◇